1、新鲜牛腩用凉水洗净，多泡几次。

3、焯水过程中准备调料。

5、放少许油将调料煸炒一下，放入西红柿炒成汤状。

7、高压锅炖好后倒入炖锅，此时放入胡萝卜，再放适量盐，小火烧开慢炖，炖一个小时左右更入味。 炖的过程中稍微用勺子翻一下，如果比较稠的话可能会糊底。

小贴士

西红柿一定要多放几个味道才好，牛肉要冷水入伙焯水。

牛腩的营养功效

1.调节病后体虚

牛肉富含蛋白质，氨基酸组成比猪肉更接近人体需要，能提高机体抗病能力，对生长发育及术后，病后调养的人在补充失血、修复组织等方面特别适宜，寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。

2.补血养血

牛肉有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎之功效，适宜于中气下隐、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。

3.强筋壮骨

水牛肉能安胎补神，黄牛肉能安中益气、健脾养胃、强筋壮骨。

做菜好吃都有技巧，我的每道菜都有小妙招，大家搜索“豆果”可以直接查看我的菜谱！

喜欢这个食谱记得收藏、关注哦！欢迎在下方留言分享您对这道美食的建议。